

近日,英国哈里王子大婚,脱发成为婚礼热点之外被讨论的话题。翻了下刊登在媒体的照片,发现英国皇室祖孙三代都没逃脱脱发的噩梦。为了阻止脱发,我国民间流传着涂生姜、吃黑芝麻的生发方法。专家称,中年脱发最常见的原因是雄激素性脱发(俗称“谢顶”),涂生姜、吃黑芝麻生发缺乏试验依据。



涂生姜、吃黑芝麻的生发方法靠谱吗?

新闻链接

头发生长减速通常发生在中老年

每一根头发的生命要经历三个阶段,生长期(2-6年)、退行期(2-3周)、休止期(3个月)。经历了这三个阶段之后,这根头发的生命就结束了。因此我们每次梳头、洗头都会掉发,但只要每天掉发总数小于200根,就属于正常的生理现象。一根头发脱落后,它所在的毛囊立刻会有新的头发长出。由于每个人的基因、营养状况、身体状况有所差异,每个毛囊一生会经历10-20根头发的生命周期。若因为某些疾病导致毛囊破坏甚至消失,则头发脱落后不会再有新的头发长出,头发就会“越掉越少”。头发正常的生长速度是1cm/月。但是当人步入中老年后,代谢能力减慢,头发的生长速度也会较年轻人减慢,再加之部分毛囊的功能已经退化了,头发脱落后不再会有新的毛发生长,因此到了中老年,头发会变得比年轻时稀疏一些。

脱发为何发生在中年

本应老年才变得稀疏的头发,为何在中年就出现了“定点”脱落?它的发生与遗传、雄激素、头皮出油多有关。吴超解释,雄激素性脱发只发生在额部和头顶,是因为这两个部位的头皮对雄激素最敏感。一部分男性是从前额两侧开始,头发变得纤细、稀疏,逐渐向头顶蔓延,额部发际向后退缩,最后导致前发际线呈M形;另一

部分男性的头发是从头顶开始脱落,前额不受影响,最后导致“谢顶”;也有一部分男性前额和头顶头发同时脱落。

“谢顶”不仅发生于男性,也可发生于女性。女性的雄激素性脱发一般较轻,而且脱发的进程较缓慢。多表现为头顶部的头发逐渐稀疏,很少累及额部。50%的女性雄激素性脱发患者到50岁时,头发明显

稀疏,但极少发生顶部全秃。

此外,中年脱发的其他常见原因包括营养不良、药物、内分泌疾病、缺铁性贫血、绝经后脱发、精神因素等。这些因素都可以导致中年人脱发,但脱发的部位不会仅仅局限于头顶部和额部,整个头皮的头发较为均匀地脱落,这点与雄激素性脱发有所区别。

生姜、黑芝麻生发缺乏临床依据

黑芝麻中含有人体必需氨基酸、糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分,吃适量的黑芝麻有助于保持机体营养均衡,补充微量元素,对于头发的正常生长有一定益处。但是,不

能忽视的是,黑芝麻中含有较多脂肪,若大量吃黑芝麻,可加重头皮出油,反而可能加重脱发的程度,故不推荐大量吃黑芝麻。

用生姜轻轻摩擦头皮,可以一定程

度扩张头皮血管,改善头皮血液循环,理论上对促进毛发生长具有一定效果,但效果有限、且缺乏正规临床试验的验证。另外,涂生姜时用力摩擦头皮可能会破坏毛囊,反而影响毛发生长。

药物治疗脱发应权衡利弊

由于雄激素性脱发是一个不断加重的过程,因此治疗越早效果越好。治疗方法有药物治疗和毛发移植。临床上经常使用联合治疗。

男性内服药特点是服用时间长,生发效果较好。一般服药3个月后毛发脱落减少,6至9个月头发开始生长,用药1年后有效率达65%至90%。但若想维持疗效,

需要较长时间维持治疗。但对于病程较长的中老年患者,大部分毛囊已经萎缩、消失,则无明显效果。副作用主要是性功能障碍,发生率低且停药后可逆。

女性脱发以抗雄激素治疗为主,均应在医生指导下服用。不良反应与剂量有关,主要为月经紊乱、性欲减退、乳房胀痛等。

治疗脱发的外用药可以通过扩张头皮血管,改善微循环而促进毛发生长。特点是男性和女性均可应用,且不仅对雄激素性脱发有效,对其他原因引起的脱发也有效,但只能促进毛发新生,不能抑制毛发脱落。对于轻中度脱发者疗效更好。副作用主要包括局部刺激反应、接触性皮炎及多毛等。

毛发移植考验技术

目前主要进行自体毛发移植。是将先天性对雄激素不敏感的枕部毛囊分离出来,然后移植到秃发的部位。移植后的毛囊仍然保持其原有毛囊的生理特点,即对雄激素不敏感,所以从理论上讲,移植后的毛囊可以保持长久的存活。毛发移植主要有两种技术,毛囊切取移植技术和

毛囊抽取移植技术。其中,微针植发技术是近年新应用的一种技术,创伤相对小,种植精准性相对更高,是目前世界领先的植发技术。

有脱发家族史的人群,可以通过改善生活方式,减少头皮油脂分泌,减轻脱发的程度。首先,保持乐观轻松的心

态。精神紧张、压力大、焦虑状态都可能加重脱发。

其次,熬夜也会加重头皮出油和脱发,晚上11点之前要睡觉。饮食上,忌酒,尽量少吃辛辣、油腻和过甜的食物,比如巧克力、奶油、冰淇淋等,这些食物可能会刺激头皮油脂分泌,加重脱发。